



Article history:
Received 18 March 2025
Revised 28 April 2025
Accepted 7 May 2025
Published online 18 May 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 3, pp 1-14



E-ISSN: 2981-1759

The Relationship Between Cognitive Flexibility and Psychological Well-being in Female Athletes: The Mediating Role of Self-compassion

Yalda. Rabbani¹, Ali. Jahanrgii^{2*}, Mohammad. Mohammadipour³

¹ Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran.

² Department of Psychology and Counseling, Payame Noor University, Tehran, Iran.

³ Department of Psychology, Quchan.C., Islamic Azad University, Quchan, Iran.

* Corresponding author email address: Alijahangiri15@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Rabbani, Y., Jahanrgii, A., & Mohammadipour, M. (2025). The Relationship Between Cognitive Flexibility and Psychological Well-being in Female Athletes: The Mediating Role of Self-compassion. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(3), 1-14.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between cognitive flexibility and psychological well-being in female athletes.

Methodology: A descriptive-correlational research design with path analysis was used. The statistical population included all female athletes registered in sports clubs in Bojnord during the second half of 2024 (n=980). A total of 269 participants were selected via cluster sampling. The instruments included the Cognitive Flexibility Inventory (Dennis & Vander Wal, 2010), the Psychological Well-being Scale (Tennant et al., 2007), and the Self-Compassion Scale–Short Form (Raes et al., 2011). Data were analyzed using AMOS version 26.

Findings: Path analysis revealed a well-fitted model. Cognitive flexibility had a significant direct effect on both self-compassion ($\beta=0.296$, $p<0.001$) and psychological well-being ($\beta=0.298$, $p<0.001$). Self-compassion also had a significant direct effect on psychological well-being ($\beta=0.112$, $p=0.047$). Bootstrap results confirmed a significant indirect effect of cognitive flexibility on psychological well-being through self-compassion ($\beta=0.033$, $p<0.01$).

Conclusion: The study highlights the mediating role of self-compassion in the link between cognitive flexibility and psychological well-being among female athletes. Enhancing cognitive flexibility may promote psychological well-being via greater self-compassion. These findings underscore the importance of implementing self-compassion training interventions to support mental health in this population.

Keywords: Cognitive flexibility, psychological well-being, self-compassion.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

In recent years, the importance of psychological well-being among athletes has gained increasing scholarly and professional attention. Female athletes, in particular, are exposed to a wide array of psychosocial stressors—ranging from performance pressure, media scrutiny, to gender-based role conflicts—which can jeopardize their mental health and performance sustainability. Psychological well-being, a multidimensional construct involving self-acceptance, positive interpersonal relationships, personal growth, environmental mastery, autonomy, and life purpose, is a vital indicator of mental health that extends beyond the absence of psychopathology and includes positive functioning and life satisfaction (Karaś et al., 2014; Rugira et al., 2013). The World Health Organization has also highlighted mental well-being as a fundamental component of overall health, emphasizing its role in resilience, productivity, and quality of life (World Health, 2014).

Two central constructs have emerged in the literature as key facilitators of psychological well-being: cognitive flexibility and self-compassion. Cognitive flexibility is the capacity to shift one's perspective and adapt cognitive strategies in the face of changing or conflicting environmental demands. It is considered a crucial aspect of executive functioning and emotional regulation, allowing individuals to reinterpret challenges and avoid rigid, maladaptive thinking patterns (Doorley et al., 2020). Research has demonstrated that individuals with higher cognitive flexibility report lower psychological distress and greater levels of well-being, owing to their ability to reframe experiences positively and select more adaptive coping mechanisms (Bertiz, 2018; Bilgin, 2017; Kazemi et al., 2019).

Within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), psychological flexibility—which includes cognitive flexibility—is viewed as a fundamental psychological skill for fostering resilience and emotional health. Meta-analyses have supported the efficacy of ACT-based interventions in promoting well-being across diverse populations (Levin et al., 2012; Stenhoff et al., 2020). Moreover, during the COVID-19 pandemic, online ACT trials demonstrated increased psychological flexibility and reduced burnout, particularly among adolescents and medical students (Ditton et al., 2022; Lappalainen et al., 2023).

Alongside cognitive flexibility, self-compassion has emerged as another pivotal predictor of psychological well-being. Defined as treating oneself with kindness, recognizing one's shared humanity, and being mindful of one's negative experiences, self-compassion is linked to decreased psychopathological symptoms and enhanced emotional health (Neff, 2011, 2016). Multiple empirical studies have shown that self-compassion is inversely related to anxiety, depression, and self-criticism, and positively associated with happiness, life satisfaction, and resilience (Marshall & Brockman, 2016; Pastore et al., 2023). Self-compassion is particularly protective in populations subjected to chronic or situational stressors, such as athletes, who often grapple with perfectionism and high self-standards (Neff, 2023; Zhang et al., 2022).

The interrelationship between cognitive flexibility and self-compassion also deserves attention. Some scholars propose that cognitive flexibility facilitates the development of self-compassion, as individuals become more adept at reinterpreting personal failures and setbacks in less self-critical ways (Chen, 2019; Mendes et al., 2022). In serial mediation models, psychological flexibility and self-compassion

have been found to co-function as protective factors against substance misuse, emotional dysregulation, and subjective ill-being (Arslan, 2024). Moreover, studies among university students and adolescents suggest that these constructs not only contribute to individual well-being but can also be cultivated through targeted interventions (Pyszkowska & Rönnlund, 2021; Uzun & Karataş, 2023).

However, research examining the triadic relationship among cognitive flexibility, self-compassion, and psychological well-being—particularly in the context of female athletes—remains limited. This gap is noteworthy given the elevated psychological demands faced by this demographic and the potential utility of such traits in mitigating mental health risks (Purcell et al., 2019; Walton et al., 2024). The present study was designed to address this gap by exploring the mediating role of self-compassion in the relationship between cognitive flexibility and psychological well-being among female athletes in Bojnord, Iran. By employing a path analysis framework, this study offers a nuanced understanding of the direct and indirect pathways through which cognitive flexibility contributes to psychological well-being.

Methodology

This study adopted a descriptive-correlational research design with a focus on path analysis. The statistical population consisted of all female athletes registered in sports clubs in Bojnord during the second half of 2024, totaling 980 individuals. A sample of 269 participants was selected through cluster sampling. Data were collected using three standardized instruments: the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) developed by Dennis and Vander Wal (2010), the Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) by Tennant et al. (2007), and the short-form Self-Compassion Scale (SCS-SF) by Raes et al. (2011). Reliability coefficients for these instruments in the present study ranged from 0.76 to 0.90. The AMOS 26 software was used for data analysis and model testing.

Findings

The demographic analysis indicated that 66.2% of the sample were married and 33.8% were single, with age ranging from 18 to 45 years. Educationally, the majority held a bachelor's degree (43%). Multivariate normality was confirmed using Mardia's coefficient (1.730, $t = 0.650$), validating the use of path analysis.

Model fit indices confirmed the acceptability of the hypothesized model: $\chi^2/df = 1.96$, RMSEA = 0.059, CFI = 0.952, PCFI = 0.655, and PNFI = 0.643—all within acceptable thresholds. Direct path coefficients showed that cognitive flexibility significantly predicted both self-compassion ($\beta = 0.296$, $p < 0.001$) and psychological well-being ($\beta = 0.298$, $p < 0.001$). Furthermore, self-compassion also significantly predicted psychological well-being ($\beta = 0.112$, $p = 0.047$). Indirect path analysis indicated that the effect of cognitive flexibility on psychological well-being was partially mediated by self-compassion ($\beta = 0.033$, $p < 0.01$), as confirmed by bootstrap confidence intervals.

Discussion and Conclusion

The present study confirmed the hypothesized model in which cognitive flexibility exerts both direct and indirect effects on psychological well-being through self-compassion. These findings underscore the foundational role of cognitive flexibility in enabling individuals to adapt to complex and unpredictable situations, reframe negative experiences, and maintain psychological balance. By enhancing

cognitive reappraisal and reducing cognitive rigidity, flexible thinkers are better equipped to buffer against stress and existential uncertainty, thus enjoying a higher sense of well-being.

Furthermore, the direct effect of cognitive flexibility on self-compassion highlights the mutually reinforcing nature of these constructs. Individuals who are cognitively flexible may be more likely to adopt less judgmental, more accepting attitudes toward their own failures and imperfections. This reflects a cognitive-emotional synergy where openness to experience, perspective-taking, and self-kindness coalesce to form a stable foundation for emotional resilience and well-being.

The mediating role of self-compassion further expands our understanding of how psychological resources interact. Self-compassion not only functions as a direct enhancer of well-being but also acts as a conduit through which cognitive capacities manifest their emotional benefits. This is particularly relevant for female athletes, who often encounter societal pressures for perfection, internalize criticism, and experience heightened vulnerability to mental health disorders. The findings advocate for a dual focus in interventions—targeting both cognitive flexibility and self-compassion—to generate more holistic and sustainable improvements in psychological well-being.

In sum, the present research adds to the growing body of literature emphasizing the interplay between cognitive and emotional competencies in mental health. It provides empirical support for the integration of self-compassion training and cognitive flexibility enhancement in psychological skills development programs for athletes. These strategies could be instrumental in fostering adaptive coping, emotional balance, and performance sustainability, thereby contributing to both personal and professional flourishing in female athletes.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۲۸ اسفند ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۳، صفحه ۱-۱۴



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی زنان ورزشکار: نقش میانجی شفقت به خود

یلدا ربانی^۱، علی جهانگیری^۲، محمد محمدی پور^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

۲. گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳. گروه روانشناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: Alijahangiri15@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

ربانی، یلدا، جهانگیری، علی. و محمدی پور، محمد. (۱۴۰۴). رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی زنان ورزشکار: نقش میانجی شفقت به خود. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۴ (۳)، ۱-۱۴.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در زنان ورزشکار بود. **روش‌شناسی:** روش تحقیق توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان ورزشکار ثبت‌نام‌شده در باشگاه‌های شهر بجنورد در نیمه دوم سال ۱۴۰۳ ($n=980$) بود. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای انجام شد و ۲۶۹ نفر انتخاب گردیدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (۲۰۱۰)، بهزیستی روان‌شناختی تنانت و همکاران (۲۰۰۷) و شفقت به خود رئیس و همکاران (۲۰۱۱) بودند. داده‌ها با نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۶ تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل مسیر نشان داد مدل مفهومی از برازش مطلوب برخوردار است. انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مستقیم معناداری بر شفقت به خود ($\beta=0.296, p<0.001$) و بهزیستی روان‌شناختی ($\beta=0.298, p<0.001$) دارد. همچنین، شفقت به خود بر بهزیستی روان‌شناختی اثر مستقیم معناداری دارد ($\beta=0.112, p=0.047$). نتایج تحلیل بوت‌استرپ نیز حاکی از آن بود که شفقت به خود نقش میانجی بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند ($\beta=0.033, p<0.001$). **نتیجه‌گیری:** پژوهش حاضر اهمیت شفقت به خود به عنوان سازه‌ای میانجی در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی زنان ورزشکار را نشان می‌دهد. افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند از طریق بهبود شفقت به خود منجر به افزایش سلامت روان در این گروه شود. نتایج بر ضرورت طراحی مداخلات آموزشی مبتنی بر شفقت به خود برای بهبود سلامت روان زنان ورزشکار تأکید دارد.

کلیدواژگان: انعطاف‌پذیری شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، شفقت به خود



مقدمه

سلامت روان به یکی از اساسی‌ترین مولفه‌های موفقیت، پایداری عملکرد و رضایت از زندگی در میان گروه‌های مختلف جامعه تبدیل شده است. یکی از گروه‌هایی که بیش از دیگران در معرض فشارهای روانی و استرس‌های عملکردی قرار دارند، ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای هستند، به‌ویژه زنان ورزشکاری که با چالش‌های چندلایه‌ای از جمله تعارض‌های نقش، انتظارات اجتماعی، و فشار برای عملکرد بهینه روبرو هستند (Walton et al., 2024). از این منظر، توجه به عوامل روان‌شناختی حمایت‌کننده همچون انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود، می‌تواند نقشی کلیدی در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی این قشر ایفا کند.

بهزیستی روان‌شناختی مفهومی چندبعدی است که بر جنبه‌های مثبت روان آدمی مانند رضایت از زندگی، رشد شخصی، خودپذیری، و تعامل مثبت با دیگران تمرکز دارد (Karaś et al., 2014). بر خلاف سلامت روان به‌عنوان فقدان بیماری، بهزیستی روان‌شناختی ناظر به تحقق قابلیت‌های فردی و معناجویی در زندگی است (Rugira et al., 2013). سازمان بهداشت جهانی نیز بر اهمیت بهزیستی روانی به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی انسان تأکید دارد (World Health, 2014). تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که ورزش منظم، عاملی حمایتی برای ارتقاء بهزیستی روانی است، با این حال چالش‌های ورزشی همچون فشار برای موفقیت، احتمال آسیب‌دیدگی، فرسودگی و ناکامی در رقابت، به‌ویژه در ورزشکاران زن، می‌توانند به تهدیدی جدی برای سلامت روان آنان بدل شوند (Purcell et al., 2019).

یکی از مفاهیم بنیادین در روان‌شناسی مثبت‌گرا که نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کند، «انعطاف‌پذیری شناختی» است. انعطاف‌پذیری شناختی توانایی فرد برای تنظیم مجدد افکار، دیدگاه‌ها و راهبردهای رفتاری در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز و اطلاعات جدید است (Doorley et al., 2020). افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالا، قابلیت بهتری در انطباق با شرایط پیچیده و غیرمنتظره دارند و در مواجهه با ناکامی‌ها کمتر دچار تحریف شناختی یا استیصال می‌شوند (Kazemi et al., 2019). این ویژگی نه تنها موجب افزایش تاب‌آوری روانی در شرایط فشار می‌شود، بلکه رابطه مستقیمی با بهزیستی روان‌شناختی، امید به زندگی و سلامت هیجانی دارد (Bilgin, 2017). همچنین، انعطاف‌پذیری شناختی در دوران نوجوانی و جوانی شکل می‌گیرد و قابل آموزش و پرورش است، به‌طوری که تقویت این توانایی می‌تواند در بلندمدت بر سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی اثرگذار باشد (Bertiz, 2018).

مطالعات مبتنی بر مدل پذیرش و تعهد (ACT) نیز نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان سازوکار اصلی در مداخلات ارتقاء سلامت روان عمل کند (Levin et al., 2012; Stenhoff et al., 2020). در همین راستا، نتایج پژوهش‌های اخیر اثربخشی آموزش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در بهبود سطوح تاب‌آوری، کاهش استرس و افزایش خودکارآمدی در گروه‌های مختلف تأیید کرده‌اند (Ditton et al., 2022; Lappalainen et al., 2023). با این حال، انعطاف‌پذیری شناختی به تنهایی تضمین‌کننده سلامت روان کامل نیست و به نظر می‌رسد حضور یک متغیر میانجی همچون «شفقت به خود» می‌تواند این رابطه را تقویت و تبیین کند.

شفقت به خود، سازه‌ای نوظهور در روان‌شناسی مثبت‌گرا است که به معنای مواجهه مهربانانه، بدون قضاوت و پذیرش‌محور با خود در شرایط دشوار و در مواجهه با خطاهای فردی تعریف می‌شود (Neff, 2011). این مفهوم بر سه مؤلفه اصلی دلالت دارد: مهربانی با خود در برابر انتقاد از خود، آگاهی ذهن‌آگاهانه در برابر همانندسازی افراطی با هیجان منفی، و احساس مشترک انسانی در برابر انزوا (Neff, 2016). مطالعات تجربی متعددی تأثیرات مثبت شفقت به خود را بر کاهش افسردگی، اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی گزارش کرده‌اند (Marshall & Brockman, 2016; Pyszkowska & Rönnlund, 2021).



از نظر نظری، شفقت به خود می‌تواند نقش واسطه‌ای میان منابع روان‌شناختی فردی نظیر انعطاف‌پذیری شناختی و پیامدهای مثبت روان‌شناختی مانند بهزیستی ایفا کند. برای مثال، افرادی که از سطوح بالای انعطاف‌پذیری شناختی برخوردارند، در ارزیابی اشتباهات خود کمتر دچار سرزنش درونی می‌شوند و به جای اجتناب یا سرکوب هیجانی، با مهربانی با خود مواجه می‌شوند (Arslan, 2023a). این فرآیند، بستری برای رشد شفقت به خود فراهم می‌کند که در نهایت به بهبود بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود (Arslan & Wong, 2024; Chen, 2019).

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که ترکیب انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شفقت به خود، اثر مضاعفی بر بهزیستی روان‌شناختی دارد. به‌ویژه در نوجوانان و جوانان، این دو مؤلفه نقش مهمی در کاهش تحریف‌های شناختی، افزایش پذیرش خویش و سلامت هیجانی ایفا می‌کنند (Mendes et al., 2022; Uzun & Karataş, 2023). همچنین، پژوهش‌های تازه بر روی جمعیت‌های دانشجویی و ورزشکار، حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری شناختی از طریق ارتقاء شفقت به خود می‌تواند به تقویت عملکرد روان‌شناختی و کاهش رفتارهای پرخطر کمک کند (Arslan, 2023b; Arslan et al., 2024). در یک مدل میانجی‌گری سریالی نیز نشان داده شده که انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود با هم، مسیر اثرگذاری معناداری بر سلامت روان و کاهش سوءمصرف مواد دارند (Arslan, 2024).

همچنین، نقش شفقت به خود به‌عنوان حفاظی روان‌شناختی در برابر پیامدهای اجتماعی-فرهنگی منفی نیز در مطالعات اخیر مورد تأکید قرار گرفته است. برای نمونه، در پژوهشی با تمرکز بر تبعیض علیه اقلیت‌ها در دوران پاندمی، نشان داده شد که شفقت به خود اثر حفاظتی در برابر کاهش بهزیستی روانی داشته است (Zhang et al., 2022). در همین راستا، تقویت شفقت به خود به‌عنوان یک راهبرد مداخله‌ای، به‌ویژه در میان گروه‌های آسیب‌پذیر نظیر ورزشکاران زن که با فشارهای بیرونی و درونی بسیاری مواجه هستند، پیشنهاد شده است (Pastore et al., 2023).

به‌طور خاص، در فضای روان‌شناختی ورزشکاران، تقاطع میان انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود می‌تواند مسیر تازه‌ای برای ارتقاء سلامت روان فراهم آورد. ورزشکاران زن اغلب با چالش‌هایی همچون مقایسه اجتماعی، شکست‌های ورزشی، فشارهای ایده‌آل‌گرایانه و انتظارات فرهنگی مواجه‌اند که ظرفیت بالایی برای ایجاد خودانتقادی و کاهش بهزیستی دارند (Arslan & Allen, 2021; Neff, 2023). در این زمینه، تمرین شفقت به خود و آموزش مهارت‌های انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان رویکردی پیشگیرانه و درمانی در مداخلات سلامت روان ورزشکاران به‌کار گرفته شود (Howell & Passmore, 2019).

در نهایت، هرچند پژوهش‌های متعددی به بررسی جداگانه نقش انعطاف‌پذیری شناختی یا شفقت به خود در بهزیستی پرداخته‌اند، مطالعات اندکی رابطه علی و مکانیزم میانجی میان این متغیرها را، به‌ویژه در جمعیت زنان ورزشکار، مورد بررسی قرار داده‌اند. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی شفقت به خود در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در زنان ورزشکار طراحی شده است.

مواد و روش پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف آن از نوع پژوهش بنیادی و از نوع توصیفی-همبستگی با روش تحلیل مسیر می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکار شهر بجنورد در شش ماه آخر سال ۱۴۰۳ می‌باشد. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه در معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر می‌باشد، به منظور افزایش معرف بودن نمونه، ۳۵۰ زن ورزشکار بصورت نمونه در دسترس انتخاب و پرسشنامه‌های تحقیق بر روی



آن‌ها اجرا شد که متأسفانه تعدادی از زنان ورزشکار همکاری نکرده یا پرسشنامه‌ها را کامل پاسخ داده نشده بودند. لذا حجم نمونه به ۲۶۹ نفر کاهش یافت.

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFQ): پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی^۱ توسط دنیس و وندر وال^۲ (۲۰۱۰) طراحی که از ۱۹ سوال در سطح مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالفم نمره ۱ تا کاملاً موافقم نمره ۷) می‌باشد. این پرسشنامه شامل دو مؤلفه (پردازش حل مساله ۱۳ سوال و ادراک کنترل پذیری ۶ سوال) می‌باشد. پایایی پرسش نامه توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ۰/۹۱ و کهندانی و ابوالمعالی الحسینی^۳ (۲۰۱۷) پایایی پرسشنامه را ۰/۸۹ و روایی آن از طریق روایی واگرا (همبستگی با پرسش نامه افسردگی بک) ۰/۲۴ - برآورد شد. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ برآورد شد.

پرسشنامه بهزیستی روان شناختی: پرسشنامه بهزیستی روان شناختی توسط تنانت و همکاران^۴ (۲۰۰۷) طراحی که دارای ۱۱ سوال به صورت مقیاس ۵ درجه‌ای از خیلی زیاد نمره ۵ تا گزینه خیلی کم نمره ۱ نمره گذاری می‌شود. پایایی پرسش نامه توسط تنانت و همکاران (۲۰۰۷) ؛ ۰/۷۳ و در تحقیق سواری (۱۳۹۹) پایایی ۰/۷۵ برآورد و روایی پرسشنامه، از طریق تحلیل عاملی تاییدی بررسی و شاخص‌های برازندگی آن در دامنه رضایت بخش بودند. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ برآورد شد.

شفقت به خود: از مقیاس شفقت به خود - فرم کوتاه رئیس و همکاران^۵ (۲۰۱۱) برای اندازه‌گیری شفقت شرکت‌کنندگان نسبت به خودشان استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۲ گویه خودگزارشی است و از یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای برای نمره‌گذاری استفاده می‌کند (۰ = تقریباً هرگز تا ۵ = تقریباً همیشه). افزایش نمره به‌دست‌آمده از این مقیاس نشان می‌دهد که شفقت به خود افراد نیز به همان میزان افزایش می‌یابد. شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) پایایی پرسشنامه را روش ضریب آلفا برای کل مقیاس ۰/۹۱ برآورد و روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

ابتدا نمونه‌های مورد مطالعه از نظر جمعیت شناسی مورد ارزیابی قرار گرفت. ۶۶/۲۰ درصد نمونه زنان ورزشکارمتاهل و ۳۳/۸۰ درصد زنان ورزشکارمجرد بودند. گروه سنی نمونه در دامنه ۱۸ تا ۴۵ سال بودند که گروه سنی ۴۰ تا ۴۵ سال با تعداد ۲۲ نفر (۸ درصد) کمترین فراوانی را به خود اختصاص داده و دیگر گروه سنی از نظر تعداد کم و بیش باهم برابر بودند. از نظر تحصیلات بیشترین فراوانی با تعداد ۱۱۵ نفر (۴۳ درصد) گروه تحصیلی کارشناسی و کمترین تعداد با ۳ نفر (۱/۱۲ درصد) گروه تحصیلی دکتری می‌باشد. جهت بررسی برازش مدل ابتدا داده‌ها غربال و داده‌های گمشده و پرت حذف و نرمال بودن چند متغیره داده‌ها با ضریب مادر دیا (۱/۷۳۰، $t=0/650$) بررسی که نشان از نرمال بودن داده‌ها بود.

¹ - cognitive flexibility questionnaire

² - Deniss & Wander Wall

³ - Kohandani & Abolmaali

⁴ - Tennant & et al.

⁵ - Raes & et al.



جدول ۱

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری شناختی	۹۲.۳۷	۱۱.۸۴
شفقت به خود	۳۸.۵۶	۶.۲۱
بهزیستی روان‌شناختی	۴۲.۱۸	۷.۴۵

بر اساس جدول فوق، میانگین نمره انعطاف‌پذیری شناختی در بین ورزشکاران زن برابر با ۹۲.۳۷ با انحراف معیار ۱۱.۸۴ بوده که نشان‌دهنده سطح نسبتاً بالای انعطاف‌پذیری در این نمونه است. همچنین، میانگین نمره شفقت به خود برابر با ۳۸.۵۶ (با انحراف معیار ۶.۲۱) و میانگین بهزیستی روان‌شناختی ۴۲.۱۸ (با انحراف معیار ۷.۴۵) به دست آمد. این نتایج حاکی از آن است که به‌طور کلی، شرکت‌کنندگان دارای سطح مناسبی از شاخص‌های روان‌شناختی مورد بررسی بوده‌اند.

جدول ۲

ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	۱. انعطاف‌پذیری شناختی	۲. شفقت به خود	۳. بهزیستی روان‌شناختی
۱. انعطاف‌پذیری شناختی	۱		
۲. شفقت به خود	۰.۴۱**	۱	
۳. بهزیستی روان‌شناختی	۰.۴۶**	۰.۳۸**	۱

نتایج ماتریس همبستگی پیرسون نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود همبستگی مثبت و معنادار ($r = ۰.۴۱, p < ۰.۰۱$) وجود دارد. همچنین، بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی نیز رابطه مثبت معناداری مشاهده شد ($r = ۰.۴۶, p < ۰.۰۱$). در نهایت، بین شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی نیز همبستگی مثبت معنادار به‌دست آمد ($r = ۰.۳۸, p < ۰.۰۱$). این روابط نشان می‌دهند که متغیرهای پژوهش در راستای تقویت سلامت روانی ورزشکاران زن با یکدیگر در ارتباط هستند.

جدول ۳

شاخص‌های برازش مدل مفهومی

مدل	$\chi^2/d.f$	PCFI	CFI	PNFI	RMSEA
حد قابل پذیرش	کمتر از ۳	بیشتر از ۰/۶۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۶۰	کمتر از ۰/۰۸
مدل آزمون شده	۱/۹۶	۰/۶۵۵	۰/۹۵۲	۰/۶۴۳	۰/۰۵۹

با توجه به جدول فوق نتایج نشان داد تمام شاخص‌های مدل تدوین شده تحقیق، در دامنه مطلوب قرار دارند. لذا مدل مفهومی دارای برازش می‌باشد.



جدول ۴

نتایج تاثیر مستقیم متغیرها

مسیر	ضریب	مسیر (استاندارد نشده)	ضریب (شده)	مسیر (استاندارد خطای برآورد)	استاندارد	آماره بحرانی	سطح معنی داری
انعطاف پذیری شناختی بر شفقت بخود	۰/۱۲۴		۰/۲۹۶	۰/۰۲۲	۵/۵۵۳		۰/۰۰۱
انعطاف پذیری شناختی بر بهزیستی روانشناختی	۰/۰۳۷		۰/۲۹۸	۰/۰۷۰	۵/۳۰۴		۰/۰۰۱
شفقت بخود بر بهزیستی روانشناختی	۰/۰۳۳		۰/۱۱۲	۰/۰۱۷	۱/۹۸۸		۰/۰۴۷

با توجه به جدول فوق تاثیر مستقیم انعطاف پذیری شناختی بر شفقت بخود (۰/۲۹۶) و بهزیستی روانشناختی (۰/۲۹۸) معنادار است. همچنین تاثیر مستقیم شفقت بخود بر بهزیستی روانشناختی (۰/۱۱۲) نیز معنادار است.

جدول ۵

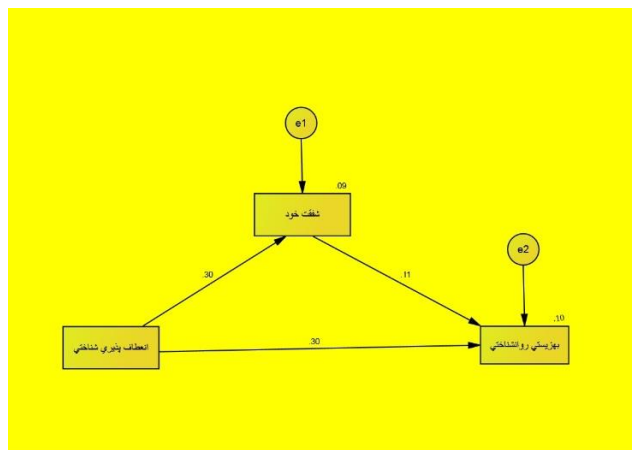
اثر غیرمستقیم انعطاف پذیری شناختی بر بهزیستی روانشناختی

مسیر	اثر غیرمستقیم	اثر کل
انعطاف پذیری شناختی بر بهزیستی روانشناختی	۰/۰۳۳	۰/۳۳۱
	غیراستاندارد	غیراستاندارد
	۰/۰۰۴	۰/۰۴۱

با توجه به نتایج جدول فوق، اثر غیر مستقیم انعطاف پذیری شناختی بر بهزیستی روانشناختی (۰/۰۳۳) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می باشد. چون مقدار بوت استرپ حداقل ۰/۰۰۶ و حداکثر ۰/۰۶۸ می باشد. لذا می توان نتیجه گرفت که شفقت بخود نقش میانجی بین انعطاف پذیری شناختی و بهزیستی روانشناختی ایفا می کند.

شکل ۱

مدل نهایی پژوهش





بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی نقش میانجی شفقت به خود در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در زنان ورزشکار بود. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مدل مفهومی پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار است و تمامی مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم در مدل از نظر آماری معنادار بودند. یافته‌ها نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی نه تنها به صورت مستقیم موجب ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی می‌شود، بلکه از طریق افزایش شفقت به خود نیز بر آن تأثیر غیرمستقیم دارد. این نتایج مؤید آن است که شفقت به خود نقش واسطه‌ای مؤثری میان منابع شناختی فردی و پیامدهای روان‌شناختی مثبت ایفا می‌کند.

در توضیح یافته نخست، یعنی رابطه مثبت و معنادار میان انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی، می‌توان اشاره کرد که افرادی با سطوح بالاتر انعطاف‌پذیری شناختی از توانایی بیشتری برای انطباق با شرایط دشوار، بازسازی شناختی و تنظیم هیجانی برخوردارند که این عوامل، به نوبه خود، موجب افزایش رضایت از زندگی و کاهش استیصال می‌شود (Doorley et al., 2020). پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی عامل مؤثری در سلامت روان بوده و توانایی مقابله مؤثر با استرس‌های روزمره و افزایش معنا در زندگی را تقویت می‌کند (Bilgin, 2017; Kazemi et al., 2019). افزون بر این، انعطاف‌پذیری شناختی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با خطاها یا ناکامی‌ها، دیدگاهی چندوجهی اتخاذ کنند و از درگیری شناختی با افکار ناکارآمد پرهیز نمایند (Bertiz, 2018).

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی به صورت مستقیم موجب افزایش شفقت به خود می‌شود. این یافته با مبانی نظری درمان پذیرش و تعهد (ACT) همسو است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را زیربنای مهربانی با خود و پذیرش خود در مواجهه با ناکامی می‌داند (Lappalainen et al., 2023; Levin et al., 2012). افرادی که از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردارند، تمایل کمتری به سرزنش خود دارند و به جای اجتناب یا سرکوب، تجربیات خود را با پذیرش و مهربانی مدیریت می‌کنند (McCracken et al., 2022). چنین رویکردی با افزایش خودآگاهی، کاهش همانندسازی افراطی با افکار منفی، و تقویت حس تعلق به انسانیت مشترک، به رشد شفقت به خود می‌انجامد (Neff, 2016).

یافته دیگر پژوهش که به رابطه مثبت و معنادار میان شفقت به خود و بهزیستی روان‌شناختی اشاره داشت، تأییدکننده این فرضیه است که شفقت به خود می‌تواند به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی سلامت روان در نظر گرفته شود. شفقت به خود باعث کاهش تحقیر درونی، افزایش پذیرش خود و کاهش هیجانات منفی مانند شرم، گناه و اضطراب می‌شود (Neff, 2023). پژوهش‌های گسترده‌ای در این زمینه، نقش شفقت به خود در ارتقاء احساسات مثبت، شادکامی و کیفیت زندگی را تأیید کرده‌اند (Marshall & Brockman, 2016; Mendes et al., 2022; Pastore et al., 2023). از منظر نظریه گسترش و ساخت فردریکسون نیز شفقت به خود به عنوان یک هیجان مثبت، موجب گسترش ظرفیت‌های شناختی، اجتماعی و روانی شده و در نتیجه منجر به بهزیستی بیشتر می‌شود (Chen, 2019).

در نهایت، مسیر غیرمستقیم از انعطاف‌پذیری شناختی به بهزیستی روان‌شناختی از طریق شفقت به خود نیز معنادار بود که نقش میانجی‌گری شفقت به خود را تأیید می‌کند. به این معنا که زنان ورزشکار دارای سطوح بالاتر انعطاف‌پذیری شناختی، تمایل بیشتری به شفقت به خود دارند و در نتیجه از بهزیستی روان‌شناختی بیشتری برخوردارند. این یافته با مدل میانجی‌گری سریالی پیشنهادی در پژوهش (Arslan, 2024) همسو است که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی، از طریق افزایش شفقت به خود، موجب کاهش آسیب‌های روانی و افزایش سلامت روان می‌شود. همچنین، یافته‌های پژوهش‌های مرتبط نیز تأیید کرده‌اند که شفقت به خود می‌تواند تأثیرات منفی ناشی از تحریف‌های شناختی،



خودانتقادی، و استرس‌های محیطی را کاهش داده و به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر آسیب‌های روان‌شناختی عمل کند (Pyszkowska & Stojek, 2022; Uzun & Karataş, 2023).

در جمع‌بندی، می‌توان گفت که نتایج این پژوهش هم‌راستا با بدنه پژوهشی موجود، بر اهمیت تعامل میان انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود در ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی تأکید دارد. این نتایج به‌ویژه در جمعیت زنان ورزشکار، که به‌طور بالقوه در معرض فشارهای بیرونی و درونی بسیاری قرار دارند، اهمیت دوچندانی دارد. در همین راستا، گنجاندن مداخلاتی برای تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی همچون انعطاف‌پذیری و شفقت به خود، می‌تواند راهبردی کارآمد برای ارتقاء کیفیت زندگی و سلامت روانی ورزشکاران زن باشد (Arslan, 2023b; Arslan et al., 2024; Zhang et al., 2022).

با وجود یافته‌های ارزشمند این پژوهش، محدودیت‌هایی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه مطالعه تنها بر زنان ورزشکار شهر بجنورد متمرکز بود که ممکن است قابلیت تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها و مناطق جغرافیایی را محدود کند. دوم، طرح پژوهش از نوع همبستگی و مقطعی بوده و بنابراین نمی‌توان به‌طور قطعی درباره علیت روابط بین متغیرها اظهار نظر کرد. همچنین، اتکای پژوهش به ابزارهای خودگزارشی، احتمال بروز سوگیری پاسخ‌دهی و اثرات مطلوب‌نمایی اجتماعی را افزایش می‌دهد. در نهایت، متغیرهای مداخله‌گر احتمالی همچون تاب‌آوری، خودکارآمدی یا حمایت اجتماعی در مدل در نظر گرفته نشده‌اند که می‌توانند در تبیین بهتر روابط نقش داشته باشند.

برای گسترش یافته‌های این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی در سایر مناطق جغرافیایی و با مشارکت نمونه‌های متنوع‌تری از ورزشکاران زن و مرد اجرا شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، استفاده از طرح‌های طولی و آزمایشی برای بررسی روابط علی میان متغیرها می‌تواند قدرت استنباط علمی نتایج را ارتقاء دهد. بررسی نقش متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر دیگر مانند حمایت اجتماعی، معنا در زندگی، یا خودکارآمدی در کنار انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود نیز می‌تواند به مدل‌سازی جامع‌تری از بهزیستی روان‌شناختی بینجامد. علاوه بر این، طراحی و ارزیابی اثربخشی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تقویت این مؤلفه‌ها در بسترهای ورزشی نیز می‌تواند حائز اهمیت باشد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، مربیان ورزشی، روانشناسان ورزشی و مسئولان سلامت روان در حوزه ورزش زنان می‌توانند با طراحی کارگاه‌ها و مداخلاتی جهت آموزش مهارت‌های شناختی و هیجانی مانند انعطاف‌پذیری شناختی و شفقت به خود، به ارتقاء سلامت روانی و عملکرد ورزشی زنان کمک کنند. ادغام آموزش شفقت به خود در برنامه‌های روان‌شناسی ورزشی می‌تواند موجب کاهش خودانتقادی، افزایش پذیرش خود، و در نهایت بهبود کیفیت زندگی ورزشکاران شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که محیط‌های ورزشی با رویکردی حمایتی، بدون قضاوت و تشویق به خودمراقبتی، بستری برای رشد هیجانی ورزشکاران فراهم آورند. این اقدامات نه تنها از فرسودگی روانی ورزشکاران می‌کاهد، بلکه در بلندمدت به تداوم مشارکت آن‌ها در ورزش کمک خواهد کرد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.



مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Arslan, G. (2023a). Dysfunctional parenting and emotional problems and substance misuse: Enhancing psychological flexibility in college students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*. <https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2237930>
- Arslan, G. (2023b). My inner perfectionist and nasty side! Self-compassion, emotional health, and subjective well-being in college students. *Personality and individual differences*, 210, 112232. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112232>
- Arslan, G. (2024). Unlocking the Power of Self-Compassion and Psychological Flexibility: Enhancing Emotional Health, Subjective Wellbeing, and Quality of Life in College Students. *Studia psychologica*, 66(1), 50-65. <https://doi.org/10.31577/sp.2024.01.890>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health and Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G., Uzun, K., Güven, A. Z., & Gürsu, O. (2024). Psychological flexibility, self-compassion, subjective well-being, and substance misuse in college students: a serial mediation model. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/15332640.2024.2366981>
- Arslan, G., & Wong, P. (2024). Embracing life's challenges: Developing a tool for assessing resilient mindset in second wave positive psychology. *Journal of Happiness and Health*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.47602/johah.v4i1.53>
- Bertiz, Y. (2018). *Investigating the Motivation Levels of Students with Different Levels of Cognitive Flexibility Towards Distance Learning* [Gazi University, Ankara]. <https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/65696611-419a-4de4-888f-a8c4b2d3f136/farkli-bilissel-esneklik-duzeyine-sahip-ogrencilerin-uzaktan-egitime-karsi-motivasyon-duzeylerinin-incelemesi>
- Bilgin, M. (2017). The relationship between five-factor personality traits and cognitive flexibility in adolescents. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(62), 945-954. <https://dergipark.org.tr/pub/esosder/issue/28698/285296>
- Chen, G. (2019). The role of self-compassion in recovery from substance use disorders. *Obm Integrative and Complementary Medicine*, 4(2), 1-17. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.1902026>
- Ditton, E., Knott, B., Hodyl, N., Horton, G., Walker, F. R., & Nilsson, M. (2022). Assessing the efficacy of an individualized psychological flexibility skills training intervention app for medical student burnout and well-being: Protocol for a randomized controlled trial. *Jmir Research Protocols*, 11(2), e32992. <https://doi.org/10.2196/32992>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Soc Personal Psychol Compass*. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Howell, A. J., & Passmore, H. A. (2019). Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students. *J Happiness Stud*, 20, 1995-2010. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-018-0027-7>
- Karaş, D., Cieciuch, J., & Keyes, C. L. (2014). The Polish adaptation of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Personal Indiv Diff*, 69, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.011>



- Kazemi, N., Dadashloo, F., & Seyf, F. S. (2019). Prediction of psychological well-being and resilience in mothers of children with autism spectrum disorder based on cognitive flexibility. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*---, 9(13), 1-6. https://jdisabilstud.org/browse.php?a_id=1488&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J., & Kiuru, N. (2023). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.001>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies. *Behav Ther*, 43, 741-756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- McCracken, L. M., Buhrman, M., Badinlou, F., & Brocki, K. C. (2022). Health, well-being and persisting symptoms in the pandemic: What is the role of psychological flexibility? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 187-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.003>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02438-4>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pastore, O. L., Brett, B., & Fortier, M. S. (2023). Self-Compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. *Psychological Reports*, 126(5), 2191-2211. <https://doi.org/10.1177/00332941221084902>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Med - Open*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in psychology*, 12, 671746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746>
- Pyszkowska, A., & Stojek, M. M. (2022). Early Maladaptive Schemas and Self-Stigma in People with Physical Disabilities: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *Int J Environ Res Public Health*, 19, 10854. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36078568/>
- Rugira, J., Nienaber, A. W., & Wissing, M. P. (2013). Psychological well-being among Tanzanian university students. *J Psychol Africa*, 23(3), 425-429. <https://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820647>
- Stenhoff, A., Steadman, L., Nevitt, S., Benson, L., & White, R. G. (2020). Acceptance and commitment therapy and subjective wellbeing: A systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials in adults. *J Context Behav Sci*, 18, 256-272. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.008>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 845-868. <https://doi.org/10.1177/21676968231171200>
- Walton, C. C., Purcell, R., Henderson, J. L., Kim, J., Kerr, G., Frost, J., Gwyther, K., Pilkington, V., Rice, S., & Tamminen, K. A. (2024). Mental Health Among Elite Youth Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. *Sports health*, 16(2), 166-176. <https://doi.org/10.1177/19417381231219230>
- World Health, O. (2014). Global status report on alcohol and health. <https://www.who.int/publications/i/item/global-status-report-on-alcohol-and-health-2014>
- Zhang, J. W., Bui, V., Snell, A. N., Howell, R. T., & Bailis, D. (2022). Daily self-compassion protects Asian Americans/Canadians after experiences of COVID-19 discrimination: Implications for subjective well-being and health behaviors. *Self and identity*, 21(8), 891-913. <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.2012511>